



発酵

でつくる



美味しく元気な暮らし その③

味噌

ではじめる体の中から冬支度

残暑も落ち着き気温が下がってくる秋。暑さに負けないための食事から、冬支度の食事へだんだんと切り替えていきましょう。この講座では、発酵や発酵食品である味噌について学びます。講座の中では、味噌を使った発酵万能調味料づくりも行い、その調味料を用いてつくる美味しく体に良い料理についても学べます。発酵料理の効果や毎日の食事への取り入れ方を学んで、
家族みんなで体の中から冬支度を始めましょう♪



10/21(日)

日時:



①午前11時から ②午後2時から 各回2時間半程度



場所: 旭町公民館 TEL432-4053 中央1-23-8くるる1F 蕨駅西口徒歩3分

定員: 先着 各16名 16歳以上 蕨市在住・在勤・在学の方

参加費: **1000**円

内容: 味噌を使った発酵万能調味料づくりとその活用方法

自宅でも美味しく活用できる方法をご紹介します♪

試食有♥

持ち物: エプロン、三角巾(バンダナ)、食器用ふきん、台ふきん、チャック式保存用袋2枚

講師: 安田 花織さん 料理人。 ホームページ ヤスダ屋 <http://yasuda-shikutan.com/>

在日韓国人の祖母と父、農家生まれの母を持ち、2つの豊かな食文化に触れながら育つ。

懐石料理を数年学んだ後、コミュニティカフェの企画、運営に関わる。

作り手の想い、ストーリーある食材、食べ手の驚きや発見をスパイスに紡ぎ出される料理に喜びを感じる人多し。

9/9(日)10時から受付開始

※ただし、受付開始日10時に定員以上の方がお集まりの場合は抽選を行います。(来館順に整理券配布1人1枚)

※お申し込みはおひとりにつき2人分までとさせていただきます。

ご注意ください!

※調理器具はIHクッキングヒーターです。医療用ペースメーカーなどをお使いの方は医師にご相談ください。

※駐車場はございません。有料のパーキングを御利用下さい。駐輪場は有料です。

※託児はありません。お子様の同伴はご遠慮ください。

※講座実施中、記録および公民館館報掲載のため写真撮影を致します。あらかじめご了承ください。

※諸事情により中止・変更する場合がございます。ご理解いただきますようお願いいたします。

